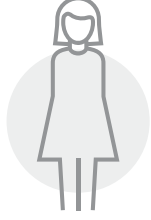
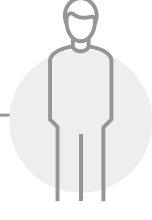




الحديد في الجسم



للنساء
١٥ ملجم



للرجال
١٨ ملجم



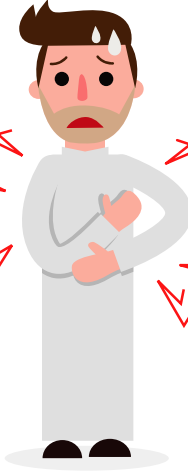
الاحتياج اليومي
التقريبي

أعراض النقص

ضعف الشهية

هشاشة
الأظافر

برودة اليدين
والقدمين

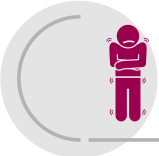


شحوب
في الجلد

خفقان القلب
أو ضيق في
التنفس

صداع ودوار

أضرار الزيادة



ألم البطن



القيء



اضطراب
نبضات القلب



الإمساك



الحديد في الجسم

من المصادر الطبيعية للحديد



الطماطم



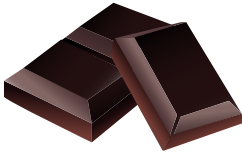
السبانخ



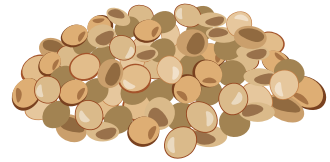
نصف كوب



نصف كوب



الشوكولاته الداكنة
نسبة كاكاو (٤٥%-٦٩%)



العدس



٨٥ جرام



نصف كوب